

# Übungen für den Alltag

Wer etwas für sich und seine Atemwege tun möchte, kann durch einfache und effektive Übungen mit Alltagsgegenständen wie einem Geschirrtuch viel erreichen. Beispielsweise den Atem koordinieren und trainieren, den Brustkorb mobilisieren und dehnen sowie das Gleichgewicht und die Konzentration fördern.



Übung 1

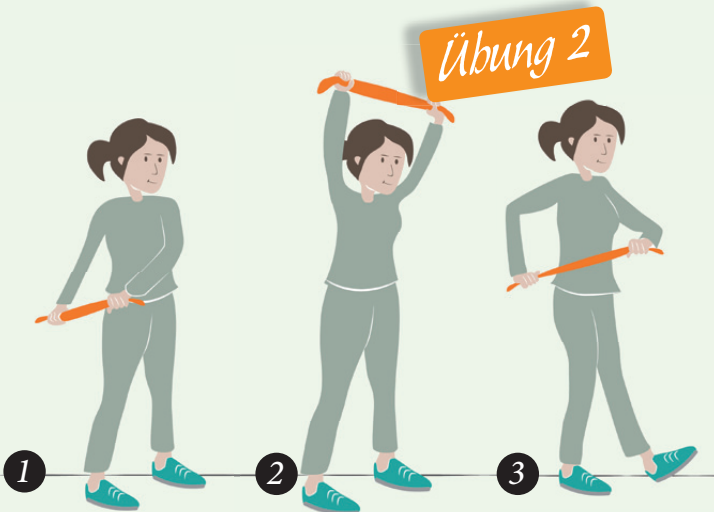
**Ausgangsstellung:** aufrechter Sitz, das Geschirrtuch schulterbreit greifen.

**Bild 1 + 2:** Tief durch die Nase einatmen und dabei mit gestreckten Armen das Geschirrtuch rechts über den Kopf führen. Den Oberkörper leicht beugen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse (langsames Ausströmen der Luft über die Lippen) die Arme langsam nach unten führen. Weitermachen wie vorher, nur das Geschirrtuch links statt rechts über den Kopf und wieder zurückführen. 10-mal wiederholen.

**Bild 3:** Das Geschirrtuch schulterbreit greifen und mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper halten. Nun die Arme abwechselnd hoch und runter bewegen. Ist der rechte Arm oben, heben Sie das rechte Bein gebeugt an. Ist der linke Arm oben, heben Sie das linke Bein gebeugt an. Beim Ausatmen bewusst die Lippenbremse einsetzen. 10-mal wiederholen.



3



Übung 2

**Ausgangsstellung:** aufrechter Stand, das Geschirrtuch schulterbreit greifen

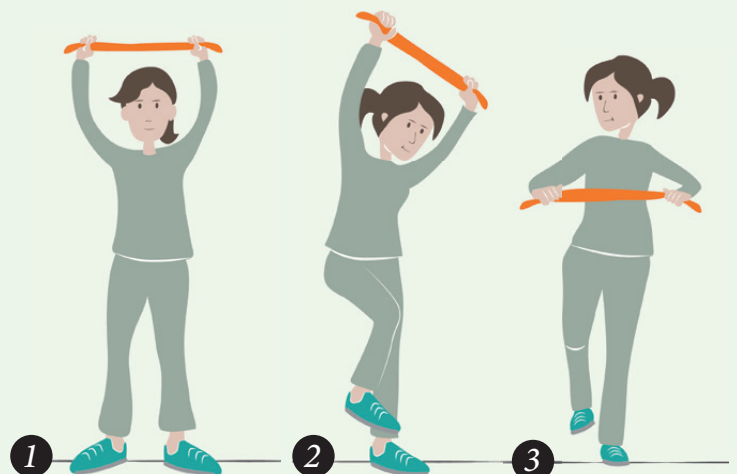
**Bild 1 und 2:** Tief durch die Nase einatmen. Dabei das Geschirrtuch mit der Einatmung über die linke Seite mit durchgedrückten Armen nach oben führen. Dabei bewusst den gesamten Körper strecken. Mit dem Ausatmen über die Lippenbremse das Geschirrtuch langsam über die andere Seite nach unten führen. 10-mal wiederholen.

**Bild 3:** Das Geschirrtuch durch Beugen und Strecken der Arme auf der rechten Seite auf und ab bewegen. Dabei abwechselnd die Ferse des linken Beins nach vorn und die Zehenspitzen zur Seite aufsetzen. Seitenwechsel. Beim Ausatmen bewusst die Lippenbremse einsetzen. 10-mal wiederholen.

**Ausgangsstellung:** aufrechter Stand, die Füße stehen ca. hüftbreit auseinander, das Geschirrtuch schulterbreit greifen und mit beiden Armen zur Decke hoch strecken

**Bild 1 und 2:** Tief durch die Nase einatmen und die gestreckten Arme nach rechts führen, dabei das linke Bein gebeugt anheben. Über die Lippenbremse ausatmen und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Seitenwechsel. 10-mal wiederholen.

**Bild 3:** Mit ausgestreckten Armen vor dem Oberkörper einen liegenden Kreis malen. Gleichzeitig mit einem Bein rückwärts in der Luft Fahrrad fahren. Richtungs- und Beinwechsel. 10-mal wiederholen.



1

2

3